

TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS PARA EL CÁNCER: GUÍA PRÁCTICA

Trish Bartley

Descleé de Brouwer, Bilbao

Trish Bartley, la autora de este libro es una instructora muy experta en mindfulness, que parte de los trabajos de Williams, Teasdale y Segal sobre terapia cognitiva y mindfulness para prevenir la depresión, y adapta este enfoque y el tratamiento a los pacientes con cáncer. Ella misma ha sido paciente de cáncer de mama.

La primera parte del libro se titula mindfulness y el viaje del cáncer. En el capítulo 1, se explica qué es el mindfulness y qué puede ofrecer al paciente con cáncer, con ejemplos de casos de pacientes. En el capítulo 2, Moorey y Bates exponen los desafíos psicológicos del cáncer, la adaptación y el afrontamiento del cáncer, y como el mindfulness es una herramienta para relacionarse con el malestar psicológico y el trauma como alternativa a la evitación y la rumiación. En el capítulo 3, Stuart expone las implicaciones médicas del cáncer, el diagnóstico y los distintos tipos de tratamientos médicos. A partir de ahí, se pueden distinguir tres grupos de pacientes: los que pueden curarse, aquellos que sufren un empeoramiento progresivo con expectativa de fallecimiento (en cuidados paliativos) y aquellos con cáncer que puede ser controlado, aunque no curado (cada vez más numeroso). Si bien, todos pueden verse beneficiados por el entrenamiento en

mindfulness, el tercer grupo es el que con más frecuencia lleva a cabo el entrenamiento.

El capítulo 4 versa sobre lo que se denomina el círculo del sufrimiento, en el que expone como las personas con cáncer descubren que el impacto de sus pensamientos y emociones negativos es más doloroso que todos los retos físicos propios del diagnóstico, sintomatología y tratamiento del cáncer, asimismo se expone los modos de afrontamiento de estos retos.

La parte segunda del libro se dedica al programa de terapia cognitiva basada en el mindfulness para el cáncer. En concreto el capítulo 5 expone las condiciones básicas para iniciar el programa, la selección de participantes, las condiciones para el entrenamiento, las explicaciones iniciales y el contexto. El capítulo 6 es el más extenso, y en él se describe el desarrollo del programa en 8 sesiones, e incluye paso por paso un protocolo de actuación, con explicaciones muy claras y prácticas, esquemas y ejercicios para cada una de las sesiones, con numerosos ejemplos, es el capítulo más extenso, y es excelente.

El capítulo 7, se titula la conciencia atenta y el círculo de la práctica. Una vez que se empieza a aplicar el tratamiento a través de atención consciente y la práctica se pueden aceptar

y experimentar sentimientos y emociones que son positivas.

El capítulo 8, se dedica a la enseñanza de prácticas de mindfulness cortas que son aplicable en la vida cotidiana en distintos contextos, es un protocolo muy útil.

En el capítulo 9, Bates presenta la aplicación de la terapia cognitiva basada en mindfulness en el caso de los cuidados paliativos.

El capítulo 10 se dedica a cómo llevar a el seguimiento de las personas que han realizado el programa de entrenamiento.

El capítulo 11, se titula el círculo de presencia, en él se trata de cómo después del entrenamiento e instaurada la práctica la persona puede llegar a convivir con la experiencia del cáncer en la vida cotidiana y continuar con sus metas y objetivos vitales.

La tercera parte del libro versa, desde el capítulo 12 al 14, sobre las personas que aplican el tratamiento, su formación, los problemas con los que se enfrentan los instructores/as, problemas y posibilidades que se dan en la intervención grupal. El último ca-

pítulo trata de la formulación de la terapia cognitiva basada en mindfulness en el caso del cáncer, fundamentada un modelo de tres círculos, el primero corresponde al sufrimiento tras el diagnóstico y tratamiento médico del cáncer (los preocupaciones y el malestar emocional), el segundo a lo largo y final entrenamiento en mindfulness, en el que se llega a la aceptación y la experiencia de los sentimiento y emociones, y el tercer círculo en que la persona aprende al vivir conscientemente con el cáncer.

El libro contiene numerosas historias y experiencias de personas con cáncer. Expone un protocolo muy elaborado y refinado a través de mucha práctica clínica, con procedimientos avalados empíricamente, al mismo tiempo que tiene una orientación muy humanista.

Este texto es muy valioso y es imprescindible para todos los interesados en la aplicación del mindfulness para pacientes con cáncer y en cuidados paliativos.

*Clara Ana Jiménez
Universidad Complutense de Madrid*